

Consejos para el Pavo y la Seguridad de los Alimentos

¿Por qué nos preocupa la seguridad de los alimentos durante los días festivos?

Cada año millones de personas padecen enfermedades de origen alimentario. Durante los días festivos es más probable que usted cocine para grupos grandes de personas. Eso hace que la seguridad de los alimentos sea más difícil.

¿Cuál es la forma más segura de preparar carne o aves de corral?

- **Descongelar los alimentos de forma segura** – Descongelar en el refrigerador, en agua corriente fría, o en el microondas. Si descongela en el microondas, continúe inmediatamente con la cocción.
- **Mantener todo limpio durante la preparación** – Lavarse las manos, con agua tibia y jabón antes de la preparación, después de manipular carne cruda o huevos, estornudar/toser, ir al baño, cambiar pañales, o tocar mascotas. Limpiar las superficies que se utilizarán para la preparación con agua caliente y jabón. Utilizar utensilios y platos limpios y por separado cuando se están tocando y preparando carnes crudas o huevos.
- **Cocinar las carnes por completo** – Utilice un termómetro de carne para asegurarse que las aves de corral o cualquier relleno o carne molida está cocinada a una temperatura de 165°F. Cocinar el pescado y la carne de cerdo a una temperatura mínima de 145°F y las hamburguesas a 155°F. Nunca cocine parcialmente carnes crudas para calentarlas después.
- **Servir con higiene** – Siempre sirva los alimentos con utensilios limpios. Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Mantenga fríos los alimentos fríos (mantener en hielo) y calientes los alimentos calientes (utilice bandejas calientes u ollas de cocimiento lento) al servirlos.
- **Almacenar los alimentos de forma segura** – Enfriar todas las sobras a 41°F dentro de un plazo de seis horas después de servidas. Comer las sobras dentro de un plazo de tres días y congelar si desea conservarlos durante más tiempo.



Para mayor información: www.cdc.gov/Features/TurkeyTime



11/16



Síganos en
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

